NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

Likme 1.-4. klase/ EUR 0.00

05.10.2026. pirmdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
2	Sviestmaize ar sieru	60.00	11.44	8.71	14.67	173.16
3	Auzu pārslas biezputra ar džemu	215.00	7.22	4.98	35.02	215.20
4	Sv.gurķi	60.00	0.42	0.06	1.14	6.54
	Kopā	**535.00**	**19.09**	**13.75**	**54.82**	**411.04**
Pusdienas						
1	Zirņu zupa	200.00	10.90	3.12	19.53	151.07
2	Malta gaļa	70.00	9.92	9.98	2.80	140.93
3	Vārīti makaroni	135.00	5.45	2.73	36.42	192.15
4	Burkānu un zaļo zirnīšu sal.ar eļļu	70.00	1.40	2.18	5.67	49.12
5	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
6	Rudzu maize	30.00	1.98	0.36	10.26	52.20
	Kopā	**705.00**	**30.20**	**18.52**	**85.18**	**631.47**
Launags						
1	Biezpiens ar krējumu un cukuru	80.00	10.17	8.46	8.24	149.83
2	Kafija	150.00	2.48	1.94	8.65	65.00
3	Āboli	80.00	0.32	0.64	7.84	38.40
	Kopā	**310.00**	**12.97**	**11.04**	**24.73**	**253.23**
Vakariņas						
1	Sakņu sautējums ar gaļu	190.00	12.62	10.92	13.65	202.48
2	Sviestmaize	40.00	2.60	6.89	15.65	135.26
3	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
4	Banāni	90.00	1.35	0.09	18.90	81.81
	Kopā	**520.00**	**16.58**	**17.90**	**52.19**	**435.69**
	Kopā - 4 ēdienreizes	**2070.00**	**78.84**	**61.21**	**216.92**	**1731.43**

06.10.2026. otrdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Mannas biezputra ar džemu	190.00	5.15	2.63	28.93	160.19
2	Sviestmaize ar sieru	60.00	11.44	8.71	14.67	173.16
3	Kakao	180.00	4.46	3.85	10.73	95.40
	Kopā	**430.00**	**21.05**	**15.19**	**54.33**	**428.75**
Pusdienas						
1	Rasoļņiks ar krējumu	220.00	5.57	5.15	9.45	107.45
2	Kotletes	70.00	12.03	14.76	11.38	226.37
3	Kartupeļu biezenis	180.00	3.87	2.86	22.65	134.80
4	Rudzu maize	30.00	1.98	0.36	10.26	52.20
5	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
6	Sv.kāpostu un gurķu sal.ar krējumu	70.00	1.05	2.25	2.76	32.52
	Kopā	**770.00**	**25.05**	**25.53**	**67.00**	**599.34**
Launags						
1	Kefīrs	200.00	5.60	6.40	8.20	112.00
2	Maizīte	50.00	3.41	6.65	36.29	218.24
3	Bumbieri	110.00	0.35	0.26	8.36	37.22

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

	Kopā	**360.00**	**9.36**	**13.31**	**52.85**	**367.46**
Vakariņas						
1	Marinēti gurķi	50.00	0.05	0.40	0.80	6.50
2	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
3	Sviestmaize	40.00	2.60	6.89	15.65	135.26
4	Plovs	200.00	14.21	8.27	32.60	262.64
	Kopā	**490.00**	**16.87**	**15.56**	**53.04**	**420.54**
	Kopā - 4 ēdienreizes	**2050.00**	**72.33**	**69.59**	**227.22**	**1816.09**

07.10.2026. trešdiena

Nr.	Ēdienreize	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
p.k.	Ēdiena nosaukums	1 porcijā, g	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Brokastis						
1	Rīsu biezputra ar džemu	180.00	4.35	2.36	34.70	177.65
2	Sviestmaize ar sieru	65.00	12.39	9.43	15.89	187.59
3	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
4	Sv.gurķi	50.00	0.35	0.05	0.95	5.45
	Kopā	**495.00**	**17.10**	**11.84**	**55.53**	**386.83**
Pusdienas						
1	Sv.tomāti	60.00	0.66	0.12	2.28	12.84
2	Boršč̌s ar krējumu	220.00	7.52	6.20	16.74	151.15
3	Rudzu maize	30.00	1.98	0.36	10.26	52.20
4	Dzēriens	180.00	0.50	0.14	9.45	41.40
5	Vārīti griķi	150.00	6.31	3.03	31.05	176.72
6	Sautēta gaļa	90.00	12.97	11.09	4.75	170.90
	Kopā	**730.00**	**29.94**	**20.94**	**74.53**	**605.21**
Launags						
1	Piens	200.00	5.64	5.00	9.46	105.40
2	Cepumi	30.00	2.19	7.80	18.90	155.10
3	Āboli	100.00	0.40	0.80	9.80	48.00
	Kopā	**330.00**	**8.23**	**13.60**	**38.16**	**308.50**
Vakariņas						
1	Biezpiena sacepums ar krējumu	140.00	12.73	11.85	14.43	215.55
2	Sviestmaize ar desu	60.00	5.32	11.45	15.01	184.64
3	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
4	Banāni	100.00	1.50	0.10	21.00	90.90
	Kopā	**500.00**	**19.56**	**23.40**	**54.43**	**507.23**
	Kopā - 4 ēdienreizes	**2055.00**	**74.83**	**69.78**	**222.65**	**1807.77**

08.10.2026. ceturtdiena

Nr.	Ēdienreize	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
p.k.	Ēdiena nosaukums	1 porcijā, g	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Brokastis						
1	Griķu biezputra ar sviestu	190.00	5.99	5.40	23.84	167.98
2	Sviestmaize	40.00	2.60	6.89	15.65	135.26
3	Piens	200.00	5.64	5.00	9.46	105.40
4	Sv.tomāti	60.00	0.66	0.12	2.28	12.84
	Kopā	**490.00**	**14.89**	**17.41**	**51.23**	**421.48**
Pusdienas						
1	Zivju zupa	200.00	7.51	4.48	8.16	104.47
2	Vārīti rīsi	170.00	4.05	2.31	41.21	201.89
3	Redīsu un gurķu sal.ar krējumu	70.00	0.74	1.81	1.44	25.10
4	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

5	Rudzu maize	30.00	1.98	0.36	10.26	52.20
6	Aknu mērcē	90.00	12.11	12.74	4.25	180.38
	Kopā	**760.00**	**26.94**	**21.85**	**75.82**	**610.04**
Launags						
1	Uzpūtenis ar pienu	200.00	4.12	2.79	23.98	137.89
2	Āboli	80.00	0.32	0.64	7.84	38.40
3	Cepumi	20.00	1.46	5.20	12.60	103.40
	Kopā	**300.00**	**5.90**	**8.63**	**44.42**	**279.69**
Vakariņas						
1	Befstroganovs	90.00	12.69	11.04	3.47	163.80
2	Sv.gurķi	60.00	0.42	0.06	1.14	6.54
3	Sviestmaize	40.00	2.60	6.89	15.65	135.26
4	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
5	Vārīti kartupeļi	174.00	3.42	3.29	25.19	147.79
	Kopā	**564.00**	**19.14**	**21.28**	**49.44**	**469.53**
	Kopā - 4 ēdienreizes	**2114.00**	**66.87**	**69.17**	**220.91**	**1780.74**

09.10.2026. piektdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Piecgraudu biezputra ar džemu	200.00	6.55	3.33	34.96	184.03
2	Sviestmaize ar sieru	68.00	12.96	9.87	16.63	196.25
3	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
	Kopā	**468.00**	**19.52**	**13.20**	**55.58**	**396.42**
Pusdienas						
1	Mājas sautējums ar cūkgaļu	220.00	14.70	12.66	23.72	271.01
2	Dzēriens	180.00	0.50	0.14	9.45	41.40
3	Rudzu maize	40.00	2.64	0.48	13.68	69.60
4	Makaronu zupa	200.00	4.76	3.26	11.84	97.13
5	Sv.tomātu un gurķu sal.ar krējumu	80.00	0.94	3.11	2.33	40.90
	Kopā	**720.00**	**23.54**	**19.65**	**61.02**	**520.04**
Launags						
1	Piens	200.00	5.64	5.00	9.46	105.40
2	Apelsīni	110.00	0.99	0.22	8.91	41.58
3	Omlete	70.00	4.80	7.83	3.12	102.22
4	Baltmaize	10.00	0.80	0.09	4.89	23.57
	Kopā	**390.00**	**12.23**	**13.14**	**26.38**	**272.77**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1578.00**	**55.29**	**45.99**	**142.98**	**1189.23**

Produktu nosaukums	1	2	3	4	5	Vidēji nedēļā
Liesa gaļa vai zivs (fileja) (g)	122.20	129.65	85.85	158.00	75.23	114.19
Kartupeļi (g)	88.07	175.23	42.31	218.22	175.38	139.84
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts (g)	182.50	466.44	281.82	395.24	324.71	330.14
Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti (biezpiens, siers) g	81.45	22.50	85.63	0.00	25.50	43.02
Augļi vai ogas (g)	170.00	88.00	204.38	80.00	110.00	130.48
Dārzeņi, tai skaitā svaigā veidā (g)	231.94	177.29	239.29	215.59	119.18	196.66
Dārzeņi svaigā veidā (g)	231.94	177.29	239.29	215.59	119.18	196.66

Ēdienkarti sastādīja:

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

3-6 gadi EUR 0.00

05.10.2026. pirmdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Tēja	150.00	0.00	0.00	2.99	12.10
2	Sviestmaize ar sieru	40.00	7.63	5.81	9.78	115.44
3	Auzu pārslas biezputra ar džemu	155.00	5.20	3.59	25.25	155.14
4	Sv.gurķi	50.00	0.35	0.05	0.95	5.45
	Kopā	**395.00**	**13.18**	**9.45**	**38.97**	**288.13**
Pusdienas						
1	Zirņu zupa	160.00	8.72	2.50	15.63	120.85
2	Malta gaļa	60.00	8.50	8.56	2.40	120.80
3	Vārīti makaroni	100.00	4.04	2.02	26.98	142.34
4	Burkānu un zaļo zirnīšu sal.ar eļļu	50.00	1.00	1.56	4.05	35.08
5	Dzēriens	150.00	0.41	0.11	7.88	34.50
6	Rudzu maize	10.00	0.66	0.12	3.42	17.40
	Kopā	**530.00**	**23.33**	**14.87**	**60.36**	**470.97**
Launags						
1	Biezpiens ar krējumu un cukuru	70.00	8.90	7.41	7.21	131.10
2	Kafija	120.00	1.99	1.55	6.92	52.00
3	Āboli	70.00	0.28	0.56	6.86	33.60
	Kopā	**260.00**	**11.17**	**9.52**	**20.99**	**216.70**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1185.00**	**47.68**	**33.84**	**120.32**	**975.80**

06.10.2026. otrdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Mannas biezputra ar džemu	140.00	3.80	1.94	21.31	118.04
2	Sviestmaize ar sieru	30.00	5.72	4.35	7.34	86.58
3	Kakao	150.00	3.72	3.21	8.94	79.50
	Kopā	**320.00**	**13.24**	**9.50**	**37.59**	**284.12**
Pusdienas						
1	Rasoļņiks ar krējumu	150.00	3.80	3.51	6.44	73.26
2	Kotletes	60.00	10.31	12.65	9.75	194.03
3	Kartupeļu biezenis	120.00	2.58	1.90	15.10	89.87
4	Rudzu maize	15.00	0.99	0.18	5.13	26.10
5	Dzēriens	150.00	0.41	0.11	7.88	34.50
6	Sv.kāpostu un gurķu sal.ar krējumu	50.00	0.75	1.61	1.97	23.23
	Kopā	**545.00**	**18.84**	**19.96**	**46.27**	**440.99**
Launags						
1	Kefīrs	200.00	5.60	6.40	8.20	112.00
2	Maizīte	50.00	3.41	6.65	36.29	218.24
3	Bumbieri	100.00	0.32	0.24	7.60	33.84
	Kopā	**350.00**	**9.33**	**13.29**	**52.09**	**364.08**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1215.00**	**41.41**	**42.75**	**135.95**	**1089.19**

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

07.10.2026. trešdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Rīsu biezputra ar džemu	150.00	3.62	1.96	28.92	148.04
2	Sviestmaize ar sieru	40.00	7.63	5.81	9.78	115.44
3	Tēja	150.00	0.00	0.00	2.99	12.10
4	Sv.gurķi	40.00	0.28	0.04	0.76	4.36
	Kopā	**380.00**	**11.53**	**7.81**	**42.45**	**279.94**
Pusdienas						
1	Sv.tomāti	50.00	0.55	0.10	1.90	10.70
2	Borščs ar krējumu	150.00	5.12	4.23	11.42	103.05
3	Rudzu maize	15.00	0.99	0.18	5.13	26.10
4	Dzēriens	150.00	0.41	0.11	7.88	34.50
5	Vārīti griķi	120.00	5.05	2.42	24.84	141.37
6	Sautēta gaļa	75.00	10.80	9.25	3.96	142.42
	Kopā	**560.00**	**22.92**	**16.29**	**55.13**	**458.14**
Launags						
1	Piens	150.00	4.23	3.75	7.10	79.05
2	Cepumi	20.00	1.46	5.20	12.60	103.40
3	Āboli	90.00	0.36	0.72	8.82	43.20
	Kopā	**260.00**	**6.05**	**9.67**	**28.52**	**225.65**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1200.00**	**40.50**	**33.77**	**126.10**	**963.73**

08.10.2026. ceturtdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Griķu biezputra ar sviestu	150.00	4.73	4.26	18.82	132.62
2	Sviestmaize	30.00	1.95	5.17	11.74	101.45
3	Piens	150.00	4.23	3.75	7.10	79.05
4	Sv.tomāti	40.00	0.44	0.08	1.52	8.56
	Kopā	**370.00**	**11.35**	**13.26**	**39.18**	**321.68**
Pusdienas						
1	Zivju zupa	150.00	5.63	3.36	6.12	78.35
2	Vārīti rīsi	150.00	3.57	2.04	36.36	178.14
3	Redīsu un gurķu sal.ar krējumu	50.00	0.53	1.30	1.03	17.93
4	Dzēriens	150.00	0.41	0.11	7.88	34.50
5	Rudzu maize	15.00	0.99	0.18	5.13	26.10
6	Aknu mērcē	80.00	10.77	11.32	3.78	160.34
	Kopā	**595.00**	**21.90**	**18.31**	**60.30**	**495.36**
Launags						
1	Uzpūtenis ar pienu	180.00	3.71	2.51	21.58	124.10
2	Āboli	70.00	0.28	0.56	6.86	33.60
3	Cepumi	20.00	1.46	5.20	12.60	103.40
	Kopā	**270.00**	**5.45**	**8.27**	**41.04**	**261.10**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1235.00**	**38.70**	**39.84**	**140.52**	**1078.14**

09.10.2026. piektdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

1	Piecgraudu biezputra ar džemu	130.00	4.26	2.17	22.73	119.62
2	Sviestmaize ar sieru	53.00	10.10	7.69	12.96	152.96
3	Tēja	150.00	0.00	0.00	2.99	12.10
	Kopā	**333.00**	**14.36**	**9.86**	**38.68**	**284.68**
Pusdienas						
1	Mājas sautējums ar cūkgaļu	180.00	12.03	10.36	19.41	221.74
2	Dzēriens	150.00	0.41	0.11	7.88	34.50
3	Rudzu maize	20.00	1.32	0.24	6.84	34.80
4	Makaronu zupa	150.00	3.57	2.44	8.88	72.85
5	Sv.tomātu un gurķu sal.ar krējumu	60.00	0.70	2.33	1.75	30.68
	Kopā	**560.00**	**18.03**	**15.48**	**44.76**	**394.57**
Launags						
1	Piens	150.00	4.23	3.75	7.10	79.05
2	Apelsīni	90.00	0.81	0.18	7.29	34.02
3	Omlete	60.00	4.12	6.72	2.68	87.61
4	Baltmaize	10.00	0.80	0.09	4.89	23.57
	Kopā	**310.00**	**9.96**	**10.74**	**21.96**	**224.25**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1203.00**	**42.35**	**36.08**	**105.40**	**903.50**

Produktu nosaukums	1	2	3	4	5	Vidēji nedēļā
Liesa gaļa vai zivs (fileja) (g)	58.00	59.42	68.08	80.00	60.46	65.19
Kartupeļi (g)	21.82	117.33	28.85	36.00	140.77	68.95
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts (g)	137.50	406.79	218.18	315.72	237.16	263.07
Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti (biezpiens, siers) g	66.58	11.25	15.00	0.00	19.88	22.54
Augļi vai ogas (g)	70.00	80.00	90.00	70.00	90.00	80.00
Dārzeņi, tai skaitā svaigā veidā (g)	127.53	68.30	180.08	104.80	91.67	114.48
Dārzeņi svaigā veidā (g)	127.53	68.30	180.08	104.80	91.67	114.48

Ēdienkarti sastādīja:

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

Darbinieka likme EUR 1.42

05.10.2026. pirmdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas						
1	Zirņu zupa	220.00	11.99	3.44	21.49	166.18
2	Malta gaļa	100.00	14.17	14.26	3.99	201.33
3	Vārīti makaroni	155.00	6.26	3.14	41.82	220.62
4	Burkānu un zaļo zirnīšu sal.ar eļļu	100.00	2.00	3.12	8.10	70.17
5	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
6	Rudzu maize	40.00	2.64	0.48	13.68	69.60
	Kopā	**815.00**	**37.61**	**24.59**	**99.58**	**773.90**
	Kopā - 1 ēdienreizes	**815.00**	**37.61**	**24.59**	**99.58**	**773.90**

06.10.2026. otrdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas						
1	Rasoļņiks ar krējumu	260.00	6.59	6.09	11.17	126.99
2	Kotletes	80.00	13.75	16.87	13.00	258.71
3	Kartupeļu biezenis	207.00	4.45	3.28	26.04	155.02
4	Rudzu maize	40.00	2.64	0.48	13.68	69.60
5	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
6	Sv.kāpostu un gurķu sal.ar krējumu	80.00	1.20	2.57	3.16	37.17
	Kopā	**867.00**	**29.18**	**29.44**	**77.55**	**693.49**
	Kopā - 1 ēdienreizes	**867.00**	**29.18**	**29.44**	**77.55**	**693.49**

07.10.2026. trešdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas						
1	Sv.tomāti	70.00	0.77	0.14	2.66	14.98
2	Boršč̌s ar krējumu	260.00	8.88	7.33	19.79	178.63
3	Rudzu maize	40.00	2.64	0.48	13.68	69.60
4	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
5	Vārīti griķi	180.00	7.57	3.63	37.26	212.06
6	Sautēta gaļa	100.00	14.41	12.33	5.27	189.89
	Kopā	**850.00**	**34.82**	**24.06**	**89.16**	**711.16**
	Kopā - 1 ēdienreizes	**850.00**	**34.82**	**24.06**	**89.16**	**711.16**

08.10.2026. ceturtdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas						
1	Zivju zupa	260.00	9.76	5.82	10.61	135.81
2	Vārīti rīsi	200.00	4.77	2.72	48.48	237.52
3	Redīsu un gurķu sal.ar krējumu	80.00	0.85	2.07	1.65	28.69
4	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
5	Rudzu maize	40.00	2.64	0.48	13.68	69.60
6	Aknu mērcē	100.00	13.46	14.15	4.72	200.43
	Kopā	**880.00**	**32.03**	**25.39**	**89.64**	**718.05**

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

Kopā - 1 ēdienreizes	**880.00**	**32.03**	**25.39**	**89.64**	**718.05**

09.10.2026. piektdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Pusdienas						
1	Mājas sautējums ar cūkgaļu	260.00	17.37	14.97	28.03	320.29
2	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
3	Rudzu maize	50.00	3.30	0.60	17.10	87.00
4	Makaronu zupa	250.00	5.95	4.07	14.79	121.41
5	Sv.tomātu un gurķu sal.ar krējumu	100.00	1.17	3.88	2.91	51.13
	Kopā	**860.00**	**28.34**	**23.67**	**73.33**	**625.83**
	Kopā - 1 ēdienreizes	**860.00**	**28.34**	**23.67**	**73.33**	**625.83**

Produktu nosaukums	1	2	3	4	5	Vidēji nedēļā
Liesa gaļa vai zivs (fileja) (g)	92.00	85.00	97.00	111.60	90.00	95.12
Kartupeļi (g)	30.00	202.58	50.00	62.40	210.00	111.00
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts (g)	0.00	41.90	0.00	0.00	0.00	8.38
Dārzeņi, tai skaitā svaigā veidā (g)	140.50	109.40	221.90	101.68	146.70	144.04
Dārzeņi svaigā veidā (g)	140.50	109.40	221.90	101.68	146.70	144.04

Ēdienkarti sastādīja:

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

Celiakija+piena nepanesība 5-9 kl. EUR 0.00

05.10.2026. pirmdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Baltmaize (bez. gl)	20.00	0.24	0.70	8.78	42.38
2	Prosas biezputra ar džemu	200.00	3.54	3.38	22.84	135.69
3	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
4	Sv.gurķi	70.00	0.49	0.07	1.33	7.63
	Kopā	**490.00**	**4.28**	**4.15**	**36.94**	**201.84**
Pusdienas						
1	Zirņu zupa	220.00	11.99	3.44	21.49	166.18
2	Burkānu un zaļo zirnīšu sal.ar eļļu	100.00	2.00	3.12	8.10	70.17
3	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
4	Malta gaļa bez glutena	90.00	11.60	8.77	1.13	130.00
5	Vārīti makaroni bezglutēna	180.00	5.40	3.90	44.22	233.40
6	Baltmaize (bez. gl)	20.00	0.24	0.70	8.78	42.38
	Kopā	**810.00**	**31.78**	**20.08**	**94.22**	**688.13**
Launags						
1	Āboli	100.00	0.40	0.80	9.80	48.00
2	Mandeļu dzēriens	200.00	1.40	4.40	12.40	94.00
3	Cepumi bez milti	30.00	1.95	6.90	9.33	150.60
4	Vārīta ola	1.00	5.08	4.60	0.28	62.84
	Kopā	**331.00**	**8.83**	**16.70**	**31.81**	**355.44**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1631.00**	**44.89**	**40.93**	**162.97**	**1245.41**

06.10.2026. otrdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Kukurūzas biezputra ar džemu	200.00	2.78	2.84	24.84	135.72
2	Baltmaize (bez. gl)	20.00	0.24	0.70	8.78	42.38
3	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
	Kopā	**420.00**	**3.03**	**3.54**	**37.61**	**194.24**
Pusdienas						
1	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
2	Rasoļņiks bez krējumu	260.00	6.98	5.36	9.78	116.82
3	Kotletes bez maize	80.00	11.53	15.93	1.22	194.31
4	Vārīti kartupeļi bez sviestu	153.00	3.06	2.15	22.64	125.41
5	Baltmaize (bez. gl)	20.00	0.24	0.70	8.78	42.38
6	Sv.kāpostu un burkānu sal.ar eļļu	100.00	1.60	4.10	5.85	62.18
	Kopā	**813.00**	**23.96**	**28.39**	**58.77**	**587.10**
Launags						
1	Bumbieri	125.00	0.40	0.30	9.50	42.30
2	Mandeļu dzēriens	150.00	1.05	3.30	9.30	70.50
3	Cepumi bez milti	30.00	1.95	6.90	9.33	150.60
	Kopā	**305.00**	**3.40**	**10.50**	**28.13**	**263.40**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1538.00**	**30.39**	**42.43**	**124.51**	**1044.74**

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

07.10.2026. trešdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
2	Rīsu biezputra ar džemu	200.00	2.36	2.77	24.13	130.66
3	Baltmaize (bez. gl)	20.00	0.24	0.70	8.78	42.38
4	Sv.gurķi	60.00	0.42	0.06	1.14	6.54
	Kopā	**480.00**	**3.03**	**3.53**	**38.04**	**195.72**
Pusdienas						
1	Sv.tomāti	70.00	0.77	0.14	2.66	14.98
2	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
3	Boršč̌s bez krējumu	250.00	8.42	5.70	16.21	146.62
4	Baltmaize (bez. gl)	20.00	0.24	0.70	8.78	42.38
5	Vārīti griķi bez sviestu	150.00	7.56	2.98	37.26	206.10
6	Sautēta c/gaļa bez milti un pienu	90.00	11.80	8.81	2.08	135.03
	Kopā	**780.00**	**29.34**	**18.48**	**77.49**	**591.11**
Launags						
1	Āboli	100.00	0.40	0.80	9.80	48.00
2	Mandeļu dzēriens	200.00	1.40	4.40	12.40	94.00
3	Cepumi bez glutēna	20.00	1.30	4.60	6.22	100.40
	Kopā	**320.00**	**3.10**	**9.80**	**28.42**	**242.40**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1580.00**	**35.47**	**31.81**	**143.95**	**1029.23**

08.10.2026. ceturtdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Vārīti griķi bez sviestu	180.00	9.07	3.58	44.71	247.32
2	Baltmaize (bez. gl)	20.00	0.24	0.70	8.78	42.38
3	Mandeļu dzēriens	200.00	1.40	4.40	12.40	94.00
4	Sv.tomāti	70.00	0.77	0.14	2.66	14.98
	Kopā	**470.00**	**11.48**	**8.82**	**68.55**	**398.68**
Pusdienas						
1	Zivju zupa	260.00	9.76	5.82	10.61	135.81
2	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
3	Vārīti rīsi bez sviestu	180.00	3.15	1.58	32.13	155.30
4	Sv.gurķi	70.00	0.49	0.07	1.33	7.63
5	Baltmaize (bez. gl)	20.00	0.24	0.70	8.78	42.38
6	Sautēta c/gaļa bez milti	100.00	13.11	9.79	2.31	150.04
	Kopā	**830.00**	**27.30**	**18.11**	**65.66**	**537.16**
Launags						
1	Mandeļu dzēriens	150.00	1.05	3.30	9.30	70.50
2	Āboli	90.00	0.36	0.72	8.82	43.20
3	Cepumi bez glutēna	20.00	1.30	4.60	6.22	100.40
4	Vārīta ola	1.00	5.08	4.60	0.28	62.84
	Kopā	**261.00**	**7.79**	**13.22**	**24.62**	**276.94**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1561.00**	**46.57**	**40.15**	**158.83**	**1212.78**

09.10.2026. piektdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

Brokastis						
1	Prosas biezputra ar džemu	200.00	3.54	3.38	22.84	135.69
2	Baltmaize (bez. gl)	20.00	0.24	0.70	8.78	42.38
3	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
	Kopā	**420.00**	**3.79**	**4.08**	**35.61**	**194.21**
Pusdienas						
1	Mājas sautējums ar cūkgaļu	220.00	14.70	12.66	23.72	271.01
2	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
3	Baltmaize (bez. gl)	20.00	0.24	0.70	8.78	42.38
4	Frikadeļu zupa	200.00	5.50	4.77	9.87	105.57
5	Sv.tomātu un gurķu sal.ar eļļu	100.00	0.83	5.14	2.62	59.86
	Kopā	**740.00**	**21.82**	**23.42**	**55.49**	**524.82**
Launags						
1	Apelsīni	110.00	0.99	0.22	8.91	41.58
2	Mandeļu dzēriens	150.00	1.05	3.30	9.30	70.50
3	Cepumi bez glutēna	20.00	1.30	4.60	6.22	100.40
	Kopā	**280.00**	**3.34**	**8.12**	**24.43**	**212.48**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1440.00**	**28.95**	**35.62**	**115.53**	**931.51**

Produktu nosaukums	1	2	3	4	5	Vidēji nedēļā
Liesa gaļa vai zivs (fileja) (g)	82.00	86.55	87.78	108.27	79.23	88.77
Kartupeļi (g)	30.00	206.18	27.78	62.40	175.38	100.35
Augļi vai ogas (g)	100.00	100.00	100.00	90.00	110.00	100.00
Dārzeņi, tai skaitā svaigā veidā (g)	204.10	142.41	277.57	173.35	139.78	187.44
Dārzeņi svaigā veidā (g)	204.10	142.41	277.57	173.35	139.78	187.44

Ēdienkarti sastādīja:

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

Likme 5.-12. klase/ EUR 0.00

05.10.2026. pirmdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
2	Sviestmaize ar sieru	80.00	15.25	11.61	19.56	230.88
3	Auzu pārslas biezputra ar džemu	225.00	7.55	5.21	36.65	225.21
4	Sv.gurķi	70.00	0.49	0.07	1.33	7.63
	Kopā	**575.00**	**23.30**	**16.89**	**61.53**	**479.86**
Pusdienas						
1	Zirņu zupa	220.00	11.99	3.44	21.49	166.18
2	Malta gaļa	100.00	14.17	14.26	3.99	201.33
3	Vārīti makaroni	155.00	6.26	3.14	41.82	220.62
4	Burkānu un zaļo zirnīšu sal.ar eļļu	100.00	2.00	3.12	8.10	70.17
5	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
6	Rudzu maize	40.00	2.64	0.48	13.68	69.60
	Kopā	**815.00**	**37.61**	**24.59**	**99.58**	**773.90**
Launags						
1	Biezpiens ar krējumu un cukuru	95.00	12.08	10.05	9.79	177.93
2	Kafija	200.00	3.31	2.59	11.54	86.66
3	Āboli	100.00	0.40	0.80	9.80	48.00
	Kopā	**395.00**	**15.79**	**13.44**	**31.13**	**312.59**
Vakariņas						
1	Sakņu sautējums ar gaļu	250.00	16.60	14.37	17.96	266.42
2	Sviestmaize	50.00	3.25	8.61	19.56	169.08
3	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
4	Banāni	100.00	1.50	0.10	21.00	90.90
	Kopā	**600.00**	**21.36**	**23.08**	**62.51**	**542.54**
	Kopā - 4 ēdienreizes	**2385.00**	**98.06**	**78.00**	**254.75**	**2108.89**

06.10.2026. otrdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Mannas biezputra ar džemu	210.00	5.70	2.91	31.97	177.06
2	Sviestmaize ar sieru	80.00	15.25	11.61	19.56	230.88
3	Kakao	200.00	4.96	4.28	11.92	106.00
	Kopā	**490.00**	**25.91**	**18.80**	**63.45**	**513.94**
Pusdienas						
1	Rasoļņiks ar krējumu	260.00	6.59	6.09	11.17	126.99
2	Kotletes	80.00	13.75	16.87	13.00	258.71
3	Kartupeļu biezenis	207.00	4.45	3.28	26.04	155.02
4	Rudzu maize	40.00	2.64	0.48	13.68	69.60
5	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
6	Sv.kāpostu un gurķu sal.ar krējumu	80.00	1.20	2.57	3.16	37.17
	Kopā	**867.00**	**29.18**	**29.44**	**77.55**	**693.49**
Launags						
1	Kefīrs	200.00	5.60	6.40	8.20	112.00
2	Maizīte	50.00	3.41	6.65	36.29	218.24

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

3	Bumbieri	125.00	0.40	0.30	9.50	42.30
	Kopā	**375.00**	**9.41**	**13.35**	**53.99**	**372.54**
Vakariņas						
1	Marinēti gurķi	50.00	0.05	0.40	0.80	6.50
2	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
3	Sviestmaize	50.00	3.25	8.61	19.56	169.08
4	Plovs	250.00	17.77	10.34	40.75	328.30
	Kopā	**550.00**	**21.08**	**19.35**	**65.10**	**520.02**
	Kopā - 4 ēdienreizes	**2282.00**	**85.58**	**80.94**	**260.09**	**2099.99**

07.10.2026. trešdiena

Nr.	Ēdienreize	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
p.k.	Ēdiena nosaukums	1 porcijā, g	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Brokastis						
1	Rīsu biezputra ar džemu	210.00	5.07	2.75	40.48	207.26
2	Sviestmaize ar sieru	80.00	15.25	11.61	19.56	230.88
3	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
4	Sv.gurķi	60.00	0.42	0.06	1.14	6.54
	Kopā	**550.00**	**20.75**	**14.42**	**65.17**	**460.82**
Pusdienas						
1	Sv.tomāti	70.00	0.77	0.14	2.66	14.98
2	Boršč̌s ar krējumu	260.00	8.88	7.33	19.79	178.63
3	Rudzu maize	40.00	2.64	0.48	13.68	69.60
4	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
5	Vārīti griķi	180.00	7.57	3.63	37.26	212.06
6	Sautēta gaļa	100.00	14.41	12.33	5.27	189.89
	Kopā	**850.00**	**34.82**	**24.06**	**89.16**	**711.16**
Launags						
1	Piens	200.00	5.64	5.00	9.46	105.40
2	Cepumi	30.00	2.19	7.80	18.90	155.10
3	Āboli	100.00	0.40	0.80	9.80	48.00
	Kopā	**330.00**	**8.23**	**13.60**	**38.16**	**308.50**
Vakariņas						
1	Biezpiena sacepums ar krējumu	160.00	14.55	13.54	16.49	246.34
2	Sviestmaize ar desu	80.00	7.09	15.27	20.01	246.18
3	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
4	Banāni	100.00	1.50	0.10	21.00	90.90
	Kopā	**540.00**	**23.15**	**28.91**	**61.49**	**599.56**
	Kopā - 4 ēdienreizes	**2270.00**	**86.95**	**80.99**	**253.98**	**2080.04**

08.10.2026. ceturtdiena

Nr.	Ēdienreize	Daudzums	Uzturvielas, g			Kcal
p.k.	Ēdiena nosaukums	1 porcijā, g	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Brokastis						
1	Griķu biezputra ar sviestu	210.00	6.62	5.97	26.35	185.67
2	Sviestmaize	50.00	3.25	8.61	19.56	169.08
3	Piens	200.00	5.64	5.00	9.46	105.40
4	Sv.tomāti	70.00	0.77	0.14	2.66	14.98
	Kopā	**530.00**	**16.28**	**19.72**	**58.03**	**475.13**
Pusdienas						
1	Zivju zupa	260.00	9.76	5.82	10.61	135.81
2	Vārīti rīsi	200.00	4.77	2.72	48.48	237.52
3	Redīsu un gurķu sal.ar krējumu	80.00	0.85	2.07	1.65	28.69

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

4	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
5	Rudzu maize	40.00	2.64	0.48	13.68	69.60
6	Aknu mērcē	100.00	13.46	14.15	4.72	200.43
	Kopā	**880.00**	**32.03**	**25.39**	**89.64**	**718.05**
Launags						
1	Uzpūtenis ar pienu	200.00	4.12	2.79	23.98	137.89
2	Āboli	90.00	0.36	0.72	8.82	43.20
3	Cepumi	30.00	2.19	7.80	18.90	155.10
	Kopā	**320.00**	**6.67**	**11.31**	**51.70**	**336.19**
Vakariņas						
1	Befstroganovs	100.00	14.11	12.26	3.85	182.01
2	Sv.gurķi	70.00	0.49	0.07	1.33	7.63
3	Sviestmaize	50.00	3.25	8.61	19.56	169.08
4	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
5	Vārīti kartupeļi	184.00	3.62	3.48	26.64	156.28
	Kopā	**604.00**	**21.48**	**24.42**	**55.37**	**531.14**
	Kopā - 4 ēdienreizes	**2334.00**	**76.46**	**80.84**	**254.74**	**2060.51**

09.10.2026. piektdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Piecgraudu biezputra ar džemu	215.00	7.04	3.58	37.59	197.83
2	Sviestmaize ar sieru	80.00	15.25	11.61	19.56	230.88
3	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
	Kopā	**495.00**	**22.30**	**15.19**	**61.14**	**444.85**
Pusdienas						
1	Mājas sautējums ar cūkgaļu	260.00	17.37	14.97	28.03	320.29
2	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
3	Rudzu maize	50.00	3.30	0.60	17.10	87.00
4	Makaronu zupa	250.00	5.95	4.07	14.79	121.41
5	Sv.tomātu un gurķu sal.ar krējumu	100.00	1.17	3.88	2.91	51.13
	Kopā	**860.00**	**28.34**	**23.67**	**73.33**	**625.83**
Launags						
1	Piens	200.00	5.64	5.00	9.46	105.40
2	Apelsīni	110.00	0.99	0.22	8.91	41.58
3	Omlete	90.00	6.17	10.07	4.02	131.42
4	Baltmaize	20.00	1.60	0.18	9.78	47.14
	Kopā	**420.00**	**14.40**	**15.47**	**32.17**	**325.54**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1775.00**	**65.04**	**54.33**	**166.64**	**1396.22**

Produktu nosaukums	1	2	3	4	5	Vidēji nedēļā
Liesa gaļa vai zivs (fileja) (g)	162.00	155.00	97.00	181.60	90.00	137.12
Kartupeļi (g)	110.00	202.58	50.00	242.40	210.00	163.00
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts (g)	212.50	496.90	295.45	404.76	340.27	349.98
Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti (biezpiens, siers) g	100.00	30.00	100.00	0.00	30.00	52.00
Augļi vai ogas (g)	200.00	100.00	205.00	90.00	110.00	141.00
Dārzeņi, tai skaitā svaigā veidā (g)	301.00	199.90	281.90	250.78	146.70	236.06
Dārzeņi svaigā veidā (g)	301.00	199.90	281.90	250.78	146.70	236.06

Ēdienkarti sastādīja:

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

Piena/olbaltumviel. nepanes. Likme no 1-4.kl. 0.00

05.10.2026. pirmdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
2	Baltmaize	20.00	1.60	0.18	9.78	47.14
3	Auzu pārslas biezputra bez piena	185.00	3.47	4.80	26.35	163.28
4	Sv.gurķi	60.00	0.42	0.06	1.14	6.54
	Kopā	**465.00**	**5.50**	**5.04**	**41.26**	**233.10**
Pusdienas						
1	Zirņu zupa	200.00	10.90	3.12	19.53	151.07
2	Burkānu un zaļo zirnīšu sal.ar eļļu	70.00	1.40	2.18	5.67	49.12
3	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
4	Rudzu maize	30.00	1.98	0.36	10.26	52.20
5	Malta gaļa bez glutena	80.00	10.31	7.79	1.00	115.56
6	Vārīti makaroni bez sviestu	155.00	6.24	2.66	41.82	216.18
	Kopā	**735.00**	**31.38**	**16.26**	**88.78**	**630.13**
Launags						
1	Āboli	80.00	0.32	0.64	7.84	38.40
2	Mandeļu dzēriens	150.00	1.05	3.30	9.30	70.50
3	Baltmaize	20.00	1.60	0.18	9.78	47.14
4	Vārīta ola	1.00	5.08	4.60	0.28	62.84
	Kopā	**251.00**	**8.05**	**8.72**	**27.20**	**218.88**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1451.00**	**44.93**	**30.02**	**157.24**	**1082.11**

06.10.2026. otrdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
2	Mannas biezputra ar džemu bez piena	185.00	2.93	2.80	28.38	150.34
3	Baltmaize	20.00	1.60	0.18	9.78	47.14
	Kopā	**405.00**	**4.54**	**2.98**	**42.15**	**213.62**
Pusdienas						
1	Kotletes	70.00	12.03	14.76	11.38	226.37
2	Rudzu maize	30.00	1.98	0.36	10.26	52.20
3	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
4	Rasoļņiks bez krējumu	220.00	5.91	4.54	8.27	98.85
5	Vārīti kartupeļi bez sviestu	143.00	2.86	2.01	21.16	117.21
6	Sv.kāpostu un burkānu sal.ar eļļu	100.00	1.60	4.10	5.85	62.18
	Kopā	**763.00**	**24.93**	**25.92**	**67.42**	**602.81**
Launags						
1	Maizīte	50.00	3.41	6.65	36.29	218.24
2	Bumbieri	110.00	0.35	0.26	8.36	37.22
3	Mandeļu dzēriens	150.00	1.05	3.30	9.30	70.50
	Kopā	**310.00**	**4.81**	**10.21**	**53.95**	**325.96**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1478.00**	**34.28**	**39.11**	**163.52**	**1142.39**

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

07.10.2026. trešdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
2	Rīsu biezputra ar džemu	150.00	1.77	2.08	18.10	97.99
3	Sv.gurķi	50.00	0.35	0.05	0.95	5.45
4	Baltmaize	30.00	2.40	0.27	14.67	70.71
	Kopā	**430.00**	**4.53**	**2.40**	**37.71**	**190.29**
Pusdienas						
1	Sv.tomāti	60.00	0.66	0.12	2.28	12.84
2	Rudzu maize	30.00	1.98	0.36	10.26	52.20
3	Dzēriens	180.00	0.50	0.14	9.45	41.40
4	Boršču bez krējumu	220.00	7.41	5.01	14.26	129.02
5	Vārīti griķi bez sviestu	130.00	6.55	2.58	32.29	178.62
6	Sautēta c/gaļa bez milti un pienu	80.00	10.48	7.83	1.85	120.03
	Kopā	**700.00**	**27.58**	**16.04**	**70.39**	**534.11**
Launags						
1	Cepumi	30.00	2.19	7.80	18.90	155.10
2	Āboli	100.00	0.40	0.80	9.80	48.00
3	Mandeļu dzēriens	150.00	1.05	3.30	9.30	70.50
	Kopā	**280.00**	**3.64**	**11.90**	**38.00**	**273.60**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1410.00**	**35.75**	**30.34**	**146.10**	**998.00**

08.10.2026. ceturtdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis						
1	Vārīti griķi bez sviestu	150.00	7.56	2.98	37.26	206.10
2	Mandeļu dzēriens	150.00	1.05	3.30	9.30	70.50
3	Sv.tomāti	60.00	0.66	0.12	2.28	12.84
4	Baltmaize	20.00	1.60	0.18	9.78	47.14
	Kopā	**380.00**	**10.87**	**6.58**	**58.62**	**336.58**
Pusdienas						
1	Zivju zupa	240.00	9.01	5.37	9.79	125.36
2	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
3	Rudzu maize	30.00	1.98	0.36	10.26	52.20
4	Vārīti rīsi bez sviestu	160.00	2.80	1.40	28.56	138.04
5	Sv.gurķi	60.00	0.42	0.06	1.14	6.54
6	Sautēta c/gaļa bez milti	90.00	11.80	8.81	2.08	135.03
	Kopā	**780.00**	**26.56**	**16.15**	**62.33**	**503.17**
Launags						
1	Mandeļu dzēriens	120.00	0.84	2.64	7.44	56.40
2	Āboli	80.00	0.32	0.64	7.84	38.40
3	Cepumi	30.00	2.19	7.80	18.90	155.10
4	Vārīta ola	1.00	5.08	4.60	0.28	62.84
	Kopā	**231.00**	**8.43**	**15.68**	**34.46**	**312.74**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1391.00**	**45.86**	**38.41**	**155.41**	**1152.49**

09.10.2026. piektdiena

Nr. p.k.	Ēdienreize Ēdiena nosaukums	Daudzums 1 porcijā, g	Uzturvielas, g Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal

NEDĒĻAS ĒDIENKARTE

Brokastis						
1	Piecgraudu biezputra bez piena	185.00	3.74	4.27	30.97	167.04
2	Baltmaize	20.00	1.60	0.18	9.78	47.14
3	Tēja	200.00	0.01	0.00	3.99	16.14
	Kopā	**405.00**	**5.35**	**4.45**	**44.74**	**230.32**
Pusdienas						
1	Mājas sautējums ar cūkgaļu	260.00	17.37	14.97	28.03	320.29
2	Dzēriens	200.00	0.55	0.15	10.50	46.00
3	Rudzu maize	30.00	1.98	0.36	10.26	52.20
4	Makaronu zupa	200.00	4.76	3.26	11.84	97.13
5	Sv.tomātu un gurķu sal.ar eļļu	90.00	0.75	4.62	2.36	53.88
	Kopā	**780.00**	**25.41**	**23.36**	**62.99**	**569.50**
Launags						
1	Apelsīni	110.00	0.99	0.22	8.91	41.58
2	Mandeļu dzēriens	150.00	1.05	3.30	9.30	70.50
3	Baltmaize	10.00	0.80	0.09	4.89	23.57
	Kopā	**270.00**	**2.84**	**3.61**	**23.10**	**135.65**
	Kopā - 3 ēdienreizes	**1455.00**	**33.60**	**31.42**	**130.83**	**935.47**

Produktu nosaukums	1	2	3	4	5	Vidēji nedēļā
Liesa gaļa vai zivs (fileja) (g)	73.33	77.50	77.77	98.40	86.00	82.60
Kartupeļi (g)	27.27	188.00	24.44	57.60	200.00	99.46
Augļi vai ogas (g)	80.00	88.00	100.00	80.00	110.00	91.60
Dārzeņi, tai skaitā svaigā veidā (g)	161.34	133.29	239.99	150.42	141.76	165.36
Dārzeņi svaigā veidā (g)	161.34	133.29	239.99	150.42	141.76	165.36

Ēdienkarti sastādīja: